

★ ★ ★ ★ ★ AKTIV & RELAX

Fitness • Wellness • Gesundheit

Stand: 15.02.2023

ZEITRAUM	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
8.20 Uhr - 9.20 Uhr	8.30 – 9.20 Uhr Tatjana Rückenfit		8.20 – 9.50 Uhr Marion Yoga			
LÜFTEN	10 min. Lüften			10 min. Lüften	10 min. Lüften	SAMSTAG
9.30 Uhr - 10.20 Uhr	9.30 – 10.20 Uhr Tatjana Rückenfit II		10 min. Lüften 10	9.30 – 10.30 Uhr Jenny Wirbelsäulen- gymnastik	9.30 – 10.20 Uhr Robin Pump & Shape	10 min. Lüften
LÜFTEN	10 min. Lüften		10.00 – 10.50 Uhr Robin Rückenfit		10 min. Lüften	10.00 – 10.45 Uhr Martina REHA (nur auf Rezept)
10.30 Uhr - 11.20 Uhr			10 min. Lüften		10.30 – 11.20 Uhr Robin Stretch & Relax	
11.30 Uhr - 12.50 Uhr			11.00 – 11.50 Uhr Robin Workout			
LÜFTEN	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften		
12.10 – 13.00 Uhr Kathrin Firmen-Fitness Krämmel Bauunternehmung			12.10 – 13.00 Uhr Kathrin Firmen-Fitness Krämmel Bauunternehmung			
17.00 Uhr - 17.50 Uhr	17.00 – 17.50 Uhr Andrea Step-Aerobic	17.00 – 17.50 Uhr Kathrin Starker Rücken	17.00 – 17.45 Uhr Martina REHA (nur auf Rezept)	17.00 – 17.50 Uhr Robin Fit-Box		SONNTAG
LÜFTEN	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften
18.00 Uhr - 18.50 Uhr	18.00 – 18.50 Uhr Andrea Hot Iron™	18.00 – 18.50 Uhr Kathrin Functional Workout	18.00 – 18.50 Uhr Andrea bodyArt ©	18.00 – 18.50 Uhr Robin Bodyforming	17.30 – 18.20 Uhr Fabiana Spinning	17.30 – 18.30 Uhr Martina QiGong
LÜFTEN	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	10 min. Lüften	
19.00 Uhr - 19.50 Uhr	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Pilates	19.00 – 19.50 Uhr Martin Spinning	19.00 – 19.50 Uhr Andrea Hot Iron™	19.00 – 19.50 Uhr Annette Spinning	18:45 - 20:15 Uhr Martina Yoga	

- Ausdauer
Herz- & Kreislauf
- Rücken- & Wirbelsäule
Gesundheit & Vitalität
- Kraft-Ausdauer,
Muskel- & Figur-Training
- Dehnen
und Relaxen
- REHA
mit Rezept-Verordnung
- Firmen-Fitness
von Firma gebucht